いんふぉめーしょん 情報蔵

information

けんこう

糖尿病と診断されたら「糖尿病療養連携システム」をご活用ください

食生活が豊かになった現在、40歳以上の3人に1人が糖尿病、もしくは糖尿病予備軍と言われていることはご存じでしょうか。

糖尿病は自覚症状に乏しく、放っておくと心筋梗塞や脳卒中を発症する原因となるほか、重篤な合併症（網膜症、腎症）を引き起こす危険性が高く、注意が必要な病気です。

◆糖尿病の治療法は？

糖尿病と診断されたら、血糖をコントロールするために治療法が決められます。血糖値があまり高くない場合は、薬などを使わずに食事療法と運動療法となりますが、進行したら薬物療法も必要になります。

重症化を防ぐためにも早期に検査を受け、自分にあった治療を開始しましょう。

【食事療法】 医師の指示による適正なエネルギー摂取

【運動療法】 有酸素運動を中心とした運動の実践

【薬物療法】 血糖を下げるための糖降下薬、インスリン注射など

◆自己管理を継続できるかどうかがポイント

血糖値は、生活改善や薬物治療で一度下がったとしても、生活習慣が乱れるとまた上がってしまうもので、放っておくと知らず知らずのうちに合併症を発症してしまいます。そのため、自己管理の継続がとても大切です。

しかし、継続的な食事療法や運動療法、定期的な受診も、つい自己判断で滞りがちになることもあります。特に「受診の中断」は糖尿病をもっとも悪化させる原因になると言われています。

◆「北空知糖尿病療養連携システム」の活用について

このシステムは、病院で糖尿病と診断された方が、将来にわたって受診の継続や食事、運動などの自己管理を行っていけるよう、あらかじめ本人から同意を得た上で、病院と町の保健師や栄養士とが連絡を取り合いながら支援を行うものです。

糖尿病で治療中の方は、かかりつけの先生に「北空知糖尿病療養連携システム」の参加について相談してみてください。

システムの資料は、保健センターや深川保健所などにありますので、お気軽にお問い合わせください。

※詳細については、深川保健所のホームページにも掲載されています。
http://www.sorachi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/fth/tounyoubyou.htm

◆糖尿病の予防

肥満を防ぐことが、最大の予防法で、食事と運動のバランスが大切です。

現在治療中でない方も、自分の血糖値を知り、病気を防ぐために、毎年1回は健診を受けましょう。

けいさつ

夕暮れ時の交通事故防止

日照時間が短くなるこれからの季節は、夕暮れ時には運転者から歩行者などが見にくくなります。

◆車を運転する方は＝夕暮れ時はアクセルをゆるめて早めのライト点灯を心がけましょう。

◆歩行者の方は＝道路横断する際の左右確認を確実に行うとともに、無理な横断は止めましょう。

◆自転車を利用する方は＝後方や周囲の車両を確認してから進路変更しましょう。

振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺に注意

最近は、オレオレ詐欺や還付金詐欺などが減少している一方で、もうけ話を装い「金」「未公開株」「外国通貨」などの購入代金の名目で現金をだまし取る、金融商品等取引の詐欺が増加しています。

充分に気を付けましょう。

ねんきん

第3号被保険者の不整合記録が判明した場合の手続について

①第3号被保険者の不整合記録が判明した場合は、最初に第3号被保険者から第1号被保険者へと訂正するための種別変更届けを提出していただくことが必要となります。

②この届出により不整合記録を訂正することになりますが、記録訂正により生じた時効消滅不整合期間は、保険料を納められない期間のため、そのままにしておくと将来の年金額が減少することになります。

また、場合によっては、年金の受給資格期間を満たさず、年金を受給することができなくなるおそれがあります。

③この時効消滅不整合期間について、「特定期間該当届」を提出していただくことで提出日以後、この時効消滅不整合期間は「特定期間」となり、年金の受給資格期間に算入されるようになるとともに、平成27年4月以降、特定保険料を納付（以下「特例追納」という）することができるようになります。

④これにより、将来の年金が無年金となることや低年金となることをさけることができます。

⑤「特定期間該当届」の届出先は、年金事務所ですので、お近くの年金事務所で手続きをお願いします。

しょうぼう

暖房器具からの火災を防ごう

これから冬に向かい、少しずつ気温が下がり、暖房器具が必要な季節になってきました。

暖房器具は私たちにとって欠くことのできないものです。しかし、チョットした不注意や油断から火災になってしまう危険性があります。

暖房器具を正しく安全に使用し、尊い命と大切な財産を守りましょう。

【暖房器具からの火災を防ぐためには】

①スプレー缶などを暖房器具の近くに置かない。熱が加わるとスプレー缶の内部の圧力が上昇し、爆発する場合もあり、大変危険です。

②布団などの可燃物が暖房器具に触れ、火がついてしまう場合があります。就寝する時は、暖房器具を消しましょう。

③石油ストーブやガスストーブなどを使用する時は、こまめに換気をしましょう。室内でストーブを使用し続けると、室内の酸素が減ることで不完全燃焼となり、一酸化炭素が発生する可能性があります。

④石油ストーブを使用したまま給油することは絶対やめましょう。また、給油した後はキャップが締まっているか確認しましょう。

⑤ホコリなどがフィルターに詰まっていると異常燃焼の原因になる場合があります。取扱説明書などを確認し、定期的に清掃や点検をしましょう。

戸籍の窓

8月16日～9月15日　届け出分

お誕生おめでとうございます

佐藤　麗（うらら）ちゃん 8/10 勇伍 さん

お悔やみ申し上げます

伊林シズヱ　さん　8/21　89歳
髙橋ツユ子　さん　8/31　92歳
橋本　幸男　さん　8/31　90歳
中村テツ子　さん　8/31　76歳

ご厚志ありがとうございました

妹背牛町社会福祉協議会

■1区　髙橋　良江　様
母 髙橋ツユ子 氏 死去に際して
■6区　橋本　照子　様
夫 橋本　幸男 氏 死去に際して
■1区　中村　　進　様
妻 中村テツ子 氏 死去に際して